



# **Il Tesoro della Caverna del Loto di Cristallo**

**Le istruzioni dirette  
di Shri Singha**

*Estratto dal testo*

*Crystal Cave*

*A compendium of Teaching by Masters of the Practice Lineage*

*Scelto, adattato e tradotto da*

*Raffaele Phuntsog Wangdu*

*Italo Vannucci*

---

:::© 2012 Vajrayana.it :::

# IL TESORO DELLA CAVERNA DEL LOTO DI CRISTALLO

## LE ISTRUZIONI DIRETTE DI SHRI SINGHA

Quando Io,  
Guru Padma di Oddiyana,  
avevo l'età di otto anni, si risvegliò  
in me la fede.  
Mi presentai dinanzi a Guru  
Shri Singha,  
Presentai i doni e richiesi  
insegnamenti.

Il guru mi disse, "Allena la tua mente nel tripitaka." Quindi, nella direzione orientale di Vajrasana studiai i sutra. In direzione meridionale studiai il vinaya. Nella direzione occidentale studiai l'abhidharma. In direzione settentrionale studiai le paramita. Dopo aver studiato l'intero tripitaka mi presentai dinanzi a Shri Singha, offrendogli dei doni. Gli chiesi per favore di accettarmi. Il guru rispose "Figlio, devi prima di tutto allenare la tua mente negli insegnamenti del mantra segreto."

Così, nel paese di Oddiyana studiai i tre yoga. Nel paese di Sahor studiai il tantra mahayoga e la sezione della mente dello dzogchen. Nel paese di Nairanjara studiai Kilaya. Nel paese di Singha studiai Padma Maheshvara. Nel

paese di Vasudhara studiai Kriya. Nel paese del Nepal studiai Yamantaka. Nel paese di Merutse ho studiato le Mamo. In Vajrasana ho studiato le sadhana degli otto heruka. Nel paese di Lantsha ho studiato Guhyasamaja, che consiste delle quattro sezioni del tantra padre e del tantra madre.

Avendo realizzato che tutti i fenomeni sono soltanto simili al sogno, illusori, irreali e falsi, ritornai davanti al guru che stava spiegando il Dharma a una assemblea di 5,500 persone che includeva un certo numero di re. Quando giunsi, Guru Shri Singha disse, "Cosa vuoi, novizio?" Io risposi, "Ho studiato ampiamente gli insegnamenti del mantra segreto. Ora desidererei ricevere insegnamenti da voi." Guru Shri Singha disse, "Sei un uomo erudito che dapprima ha studiato il pitaka e successivamente ha studiato il mantra segreto. Ora lascia che tutto quello che hai raccolto si disperda." Egli poi disse, "Hai capito che tutti i fenomeni sono falsi, ma questo non ti aiuta per niente. Questa conoscenza, che tutto è

simile al sogno, illusorio, irreali e falso dovrebbe essere assimilata nel tuo essere. Senza portarla nel cuore essa diventa un puro luogo comune. Questo non porta all'illuminazione."

Io dissi, "Se è così, allora per favore mi dia un insegnamento da portare nel cuore."

Il guru rispose, "Innanzitutto, fai un'offerta del mandala!" Feci un mandala di una misura di polvere d'oro e gliela offrii. Shri Singha disse, "Ora rimani di fronte a me. Mantieni i tuoi piedi nella posizione a gambe incrociate, le tue mani in equanimità e la tua schiena eretta. Questo è il punto chiave del corpo."

"Dirigi i tuoi occhi verso l'estensione del cielo. Questo è il punto chiave delle nadi."

"Contra i tuoi prana inferiore e sopprimi il tuo prana superiore. Questo è il punto chiave del prana."

"Visualizza da un bindu rosso una **E** nel nirmanachakra del vostro centro all'ombelico. Visualizza un bianco bindu da una **BAM** nel chakra della grande beatitudine al centro della testa. Questo è il punto chiave del bindu."

"Concentra la tua mente sulla **BAM** che si fonde dal divampante fuoco dalla **E**, dopo di che il bindu rosso e

bianco si mescolano insieme nel dharmachakra del centro del cuore. Questo è il punto chiave della mente."

"Lascia che i bindu bianco e rosso divengano sempre più piccoli, e infine non trattenerne nulla nella mente. Questo è il punto chiave della perfetta e completa illuminazione."

Praticai in questo modo e alcune esperienze sorsero, come assenza di sensazioni corporee, assenza di sensazioni nell'inspirazione e nell'espiazione, la sensazione di essere capace di muovermi liberamente senza ostacoli attraverso le apparenze e rendermi conto di "Io non posso morire." Quando si presentarono queste esperienze, sentii orgoglio e le riferii al guru.

Il guru disse, "E' estremamente stupido sentirsi orgoglioso nel sentirsi toccato dalle benedizioni del maestro e considerarle come sufficienti. Ora vai in un posto solitario e non crearti alcun costrutto mentale su qualunque cosa."

Andai in un posto solitario e per un anno cercai di non creare alcun costrutto mentale su qualunque cosa. Sorsero alcune esperienze, come la sensazione "La vacuità è apparenza! L'apparenza è vacuità!

Apparenza e vacuità sono indivisibili! Non c'è dualità tra i buddha e gli esseri senzienti! Non sarà compiuta alcuna azione negativa nemmeno se fossi occupato in una azione non virtuosa! Non ci sarà alcun beneficio anche se fossi impegnato nelle dieci virtù!" Considerando tutto questo come soddisfacente, lo riferii al guru.

Egli disse, "E' da sciocchi essere soddisfatti delle esperienze meditative."

"Se credi che apparenze e vacuità siano indivisibili, dovresti essere distaccato dalle apparenze. Ti accade?"

"Se credi che i buddha e gli esseri senzienti siano indivisibili, dovresti onorare e servire gli esseri senzienti allo stesso livello e nello stesso grado dei buddha. Puoi farlo?"

"Se pensi, 'Non avrò alcun karma che maturerà anche se mi impegno nelle dieci virtù' dovresti essere capace di accettare le dieci azioni non virtuose degli altri dirette contro di te—perfino se tu stesso venissi ucciso. Puoi farlo?"

"Se pensi, 'Anche se fossi impegnato nelle dieci azioni virtuose non vi sarebbe alcun beneficio,' non dovresti avere alcun senso di gioia nell'essere beneficiato da chi sta praticando le dieci virtù — anche se la

tua stessa vita venisse salvata. Lo fai?"

"Ora, vai nuovamente in un posto solitario e lascia che il tuo corpo rimanga come un cadavere, lascia che la tua voce rimanga come quella di un muto e lascia che la mente rimanga come il cielo."

Allora andai in un posto solitario e praticai in questo modo, per cui nacquero otto esperienze:

Un'esperienza di chiarezza, totalmente lucida priva di interno ed esterno, manifestantesi come vigilanza e vacuità senza differenza, sia che i miei occhi fossero aperti o chiusi.

Un'esperienza di vacuità, totalmente aperta e vuota, senza alcun afferrarsi a un esterno o un interno e con la mente non fissata su alcunché.

Un'esperienza di beatitudine, come fondere burro e diventare totalmente libero ed inebriato, senza alcun pensiero di avere una mente o un corpo.

Uno stato senza l'afferrarsi alle varie percezioni sensoriali, ma ancora contaminato da una mancanza di presenza di spirito.

Uno stato di vigilanza simile al sole che risplende nel cielo.

Uno sperimentare il corpo come nebbia, perdendo sia l'oggetto che la sostanza dell'azione fisica.

Un sentimento di non riconoscere né sé né gli altri.

Un sentimento che tutti gli esseri senzienti devono essere consapevoli del significato dell'essenza della mente nella stessa misura di me stesso.

Lietissimo per queste esperienze, le raccontai al guru.

Egli disse, "Ci sono tre opportunità nello dzogchen: 'il momento della presenza spontanea', 'il momento dell'inconcepibile' e 'il momento della grande beatitudine.' Di queste tre, le tue esperienze sono 'il momento della presenza spontanea.' Dopo essere rimasto nella freschezza, si manifesteranno l'inconcepibile e la grande beatitudine."

"Il samsara ci trae in inganno e la mente è credulona! Non attaccarti alle esperienze di meditazione ma espandi la tua mente."

"Come si dovrebbe espandere la propria mente?" chiesi.

Guru Shri Singha rispose, " Non c'è differenza tra i Buddha e gli esseri senzienti tranne che nel loro potenziale mentale. Quella che è chiamata 'mente', 'coscienza' o 'consapevolezza' si riferisce a un'unica identità.

La mente di un essere senziente è limitata. La mente di un Buddha è onnipervasiva. Quindi sviluppate il potenziale mentale che è come il cielo. Il cielo non ha limiti a est, nessun limite a sud, nessun limite a ovest e nessun limite al nord."

Allora andai in un posto solitario e sviluppai il potenziale della mente simile allo spazio, per cui nacquero queste convinzioni:

una mente senza alcuna proiezione o estinzione di pensieri, che rimane esattamente come viene lasciata -- una presenza totalmente concentrata e vuota. Questa è precisamente ciò che si chiama concentrazione totale.

Una completa assenza di attaccamento a cose sostanziali — una totale apertura con una mente che non si sofferma su nulla. Questo è precisamente quello che si chiama semplicità.

Un sentimento di, "Cos'altro può esserci? Comunque guardi, è lo stesso! Non c'è nulla da abbandonare o da realizzare! Questo è precisamente quello che si chiama un unico sapore."

Un sentimento di, "Cosa c'è ancora da ricercare? Questo è, che uno mediti o meno! Non c'è nulla in assoluto da praticare! Non c'è alcuna cosa che vada coltivata con la meditazione! Questo è precisamente quello che si chiama non meditazione."

Ebbi la potente esperienza di sentire che, "Non può esserci nulla al di là di questo! I due kaya con forma originano dal dharmakaya, così queste molteplici manifestazioni di immagini e suoni sono come una fiamma e la sua luce! Non c'è alcun impulso che precede l'inspirazione e l'espirazione! Senza creare nulla, continuamente si manifestano molteplici espressioni! Questa è immutabile come l'essenza dello spazio! Non si presenta neanche la più piccola mente dualistica! Questo è quanto!"

Ebbi l'esperienza di provare una vivida chiarezza, una totale purezza, una completa apertura, una onnipervasività, -- totalmente comprensiva, completamente libera e assolutamente diffusa. L'esperienza di chiarezza sentita come il sole che si alza nel cielo. L'esperienza della vacuità sentita come lo spazio. L'esperienza della beatitudine sentita come un oceano. Ebbi una serie di esperienze che sentii come le onde di

un oceano o come le nubi nel cielo. Quando queste si presentarono, le riferì al guru.

Guru Shri Singha disse, "Lo stato naturale delle cose è privo di qualcosa da sperimentare. Quindi cos'è che stai sperimentando? Cosa è colui che sperimenta? Cos'è che ti rende così euforico? Io stesso non sperimento nulla. Hai raggiunto qualcosa di superiore a ciò?"

"Le tue esperienze sono una realizzazione che differisce da quella dei Buddha dei tre tempi. La fissazione sull'aver un'esperienza dovrebbe essere riconosciuta come una seduzione di Mara.

Tutte le tue esperienze sono inventate e sono il frutto di una fabbricazione. Vanno e vengono in continuazione. Non ti permetteranno di affrontare le difficoltà. Non sono nient'altro che una cappa di buoni concetti. Tu non hai sciolto il nodo del pensiero concettuale. Esso è come una malattia nascosta dentro di te. Nel momento puoi sentire beatitudine, ma questo non ti aiuterà. Poiché non sei giunto all'essenza, lo zombie della confusione è ancora in giro."

"Se consideri come supreme le esperienze di meditazione, non puoi

chiarire la visione mentre sei sommerso dai concetti. Se permetti a te stesso di rimanere affascinato da un pezzetto di samadhi, pensando che non ci sia null'altro di superiore e considerandolo come la perfezione del samadhi, non taglierai l'attività del pensiero concettuale. Non esaurirai i livelli dell'esperienza meditativa e la sporcizia dell'ignoranza non sarà purificata."

---[ Un'altra versione di questo testo si trova tra la collezione dei terma rivelati da Rigdzin Godem sotto il nome di Dzogchen Rangjung Rangshar. L'altra versione differisce nel dire, "Tu non hai ancora catturato il trono della stabilità, così che la brace dell'illusione che cova sotto la cenere sorgerà ancora all'improvviso in fiamme" ]---

"Per ogni esperienza di meditazione ci sono suggestioni transitorie. Percependole come l'unica verità, ne sarai offuscato. Oscurando la realtà che è totalmente libera da attaccamento e mutamento, le circostanze di attaccamento e mutamento capovolgono questi risultati gioiosi in nient'altro che smarrimento."

"Se ti afferri alla chiarezza e la consideri come la cosa più alta,

raggiungi lo stato più elevato nel reame della forma. Se ti afferri alle esperienze di vacuità in assenza di pensiero e le consideri come le più alte, raggiungi lo stato più elevato del reame senza forma. Se ti afferri alla beatitudine considerandola la cosa più elevata, non otterrai nient'altro che lo stato più elevato del reame del desiderio. Questo non porterà ad ottenere l'illuminazione senza pari, la suprema siddhi della mahamudra."

"Se è così, come posso istruirmi?" gli chiesi.

"Dai alla luce la tua mente primordiale e poi ritorna da me!" rispose.

"Bene, in cosa dovrò sforzarmi? chiesi.

"Tutti i tuoi sforzi dovrebbero essere esattamente applicati nella mancanza di sforzo!" rispose.

"Come posso praticare il samadhi senza sforzo?" chiesi.

"Nobile figlio, non considerare le esperienze transitorie come le più elevate. Non ti afferrare a esse. Non controllare gli oggetti e non controllare la mente. Non fare tante cose e non far nascere desideri. Non covare bisogni e non nutrire disperazione. Lascia la tua mente

esattamente come essa è. Lascia che la tua mente riposi come il centro dello spazio,” egli disse.

Allora andai in un posto solitario e praticai esattamente in questo modo. Le mie precedenti esperienze diventarono null'altro che un mucchio di concetti e si estinsero completamente. Realizzai lo stato naturale della mente, totalmente libero da tutti i difetti e virtù—completamente libero da una base di qualcosa su cui meditare o da qualcosa che produca confusione. Compresi che se questa mente naturale fosse stata coltivata, nulla in assoluto si sarebbe prodotto, e se non coltivata, non ci sarebbe stata alcuna confusione. Compresi che essa è la mente naturale priva di ogni difetto, nuda e vivida consapevolezza. Realizzando questa completa apertura, totalmente fresca, unico sapore di tutti i fenomeni di samsara e nirvana, riferii questo al guru.

Il guru disse, “la natura originale, il semplice dharmakaya, è esattamente questa pura e nuda mente naturale priva di qualcosa che vada coltivata e qualcosa che causi confusione. Ora, non oscurarti con un ulteriore ardente desiderio! Porta ‘il vecchio desiderante’ allo stato di assenza di desiderio!”

“Mantenendo uno stato conosciuto come ‘Mai meditando e mai separato, mai separato dalla natura di non meditazione,’ otterrai le siddhi comuni e supreme. Ora, c'è qualcosa che ti crea malessere?”

“Non c'è nulla che mi turbi come il non avere difetti o rimorsi riguardo il mio samaya,”

“Sei dispiaciuto?” chiese  
“Sono un po' dispiaciuto,” risposi.

“Se sei dispiaciuto, hai speranza. Se sei contento, hai paura. Se hai paura e speranza, hai fissazione dualistica. Questa nasconderà la saggezza non duale della grande beatitudine, l'incontaminato risultato. Senza pensare che questa sia un difetto o una virtù attieniti alla pratica della non dualità. Da ora in avanti, continua esattamente senza ritornare a vedermi!”

[ L'altra versione qui interpreta:  
“Ora Io e te non ci incontreremo nuovamente!”

Io dissi, “Desidero vederti ancora e chiederti insegnamenti.”

“Sarai lietissimo di vedermi e infelice di non vedermi?”

“Sarei felicissimo se potessi incontrarti nuovamente!” ]



Allora praticai nella città dell'Oddiyana e non ebbi il benché minimo pensiero di chiedere insegnamenti, di accennare alla mia esperienza, di virtù o non virtù, di buono o cattivo. Andavo semplicemente dove andavo e sedevo rimanendo così com'ero. Divenni proprio come un cadavere.

[ Nell'altra versione si legge: "Come un cadavere abbandonato in un campo di cremazione, fui libero dal creare qualsiasi giudizio su qualunque percezione sorgesse." ]

Allora arrivò il guru e disse, "Non ti stai prostrando a me? Non mi stai presentando la tua realizzazione?"

"Questo non è 'non prostrarmi' e non ho nemmeno la punta di un capello di conoscenza da offrirti. Ora è come la traccia di un uccello che vola nel cielo," risposi.

Il guru disse, "Questa realizzazione può mutare, non abbandonarla! Senza separarti da questa realizzazione vai ovunque desideri. Mantieni la condotta secondo il triptaka. Mantieni la tua meditazione secondo il mantra segreto. Mantieni la tua visione secondo lo dzogchen. Realizza gli scopi degli esseri senzienti come una gemma che esaudisce i desideri. Sostieni numerosi meritevoli discepoli.

Anche se non hai desideri fai sempre offerte ai guru, yidam e dakini. Diverrai colui che le otto classi degli dei e dei demoni accudiscono come servitori." Dicendo questo, svanì.

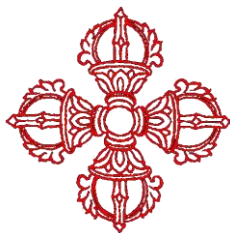
Da allora in poi, presi a cuore il fatto che tutte le cose sono simili a sogno e illusorie e che la mente stessa è al di là di nascita e morte. Ebbi la visione delle divinità delle otto sadhana degli heruka, le otto classi degli dei e demoni diventarono miei servitori e viaggiai in molte regioni indiane beneficiando gli esseri. In seguito, quando il Re Trisong Detsen stava costruendo Samye, le otto classi di dei e demoni stavano creando ostacoli. Dissi loro, "Non è bene creare ostacoli, poiché l'intenzione del Re è eccellente come l'oro!"

I demoni e gli dei replicarono, "Perché non vieni qui te stesso, maestro."

Allora andai di persona nella Terra delle Nevi e sulla via incontrai i messaggeri del Re Trisong Detsen, che li aveva inviati per invitarmi.

*Io, Padma di Uddiyana,  
Ho seguito Guru Shri Singha.  
Questa sua istruzione finale,  
Ha liberato me, Padma.  
Benché non liberato dal tripitaka o dal  
mantra segreto,  
Fui liberato da questo segreto  
insegnamento.  
Possano anche tutti i meritevoli  
liberarsi tramite questo.  
Possa questa istruzione finale e diretta  
del Guru Shri Singha  
incontrarsi con una persona meritevole  
che possiede  
un precedente addestramento!*

*Questa è nascosta nella Caverna del  
Loto di Cristallo.  
Io la affido a te, Shampo,  
(Daklha Shampo è uno degli spiriti  
nativi del Tibet che promisero di fare  
la guardia alla ricchezza dei suoi  
insegnamenti)  
nel caso giunga una persona  
immeritevole.  
Non c'è al mondo un'istruzione come  
questa.  
Samaya  
Sigillato Sigillato Sigillato  
Sigillato dalla consegna  
Sigillato dalla segretezza  
Ithi*



*“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)*